

Cómo medir su frecuencia cardiaca

Si toma el pulso durante la actividad física puede medir la intensidad a la que hace ejercicio. Debe hacer ejercicio dentro de su gama de frecuencia cardiaca.



Necesita un reloj, reloj pulsera o cronómetro que es digital o tenga una segunda mano.



- Use el dedo índice y el mayor. (No use el pulgar porque tiene su propio pulso.) Coloque estos dos dedos en su muñeca, justo sobre la base del pulgar.
 - Cuenté la cantidad de latidos (pulsos) durante 10 segundos y compare este valor al cuadro A en la página a continuación.
- O
- Cuenté el número de latidos durante 10 segundos. Multiplique este número por 6 para calcular la frecuencia cardiaca en latidos por minuto y compare este valor al cuadro B en la página siguiente.

El aumento de la frecuencia cardiaca es una parte esencial del ejercicio, pero es importante que la frecuencia no sea demasiado alta (dado que es peligroso para la salud) o demasiado baja (beneficios limitados). Si es principiante, **debe también poder respirar sin dificultad** durante la sesión de ejercicios. Esto asegurará de que haga ejercicio a un nivel seguro y eficaz para el cuerpo.

Algunos medicamentos pueden evitar que su frecuencia cardiaca suba demasiado. Si está tomando un medicamento para el corazón, consulte al prestador de atención primaria sobre la intensidad a la que debe hacer ejercicio.

MOVE!



Cómo medir su frecuencia cardiaca

Cuadro A: Para una frecuencia del pulso de 10 segundos

Edad	Gama de frecuencia cardiaca prevista para intensidad moderada (para un conteo de 10 segundos)	Gama de frecuencia cardiaca prevista para intensidad energética (para un conteo de 10 segundos)
20	17-23	23-28
25	16-23	23-28
30	16-22	22-27
35	16-22	22-26
40	15-21	21-26
45	15-20	20-25
50	14-20	20-24
55	14-19	19-23
60	13-19	19-23
65	13-18	18-22
70	13-18	18-21
75	12-17	17-21
80	12-16	16-20
85	11-16	16-19

Cuadro B: Para una frecuencia del pulso por minuto

Edad	Gama de frecuencia cardiaca prevista para intensidad moderada (por minuto)	Gama de frecuencia cardiaca prevista para intensidad energética (por minuto)
20	100-140	141-170
25	98-136	137-166
30	95-133	134-162
35	93-129	130-157
40	90-126	127-153
45	88-122	123-149
50	85-119	120-145
55	83-115	116-140
60	80-112	113-136
65	78-108	109-132
70	75-105	106-128
75	72-101	102-123
80	70-98	99-119
85	67-94	95-115

